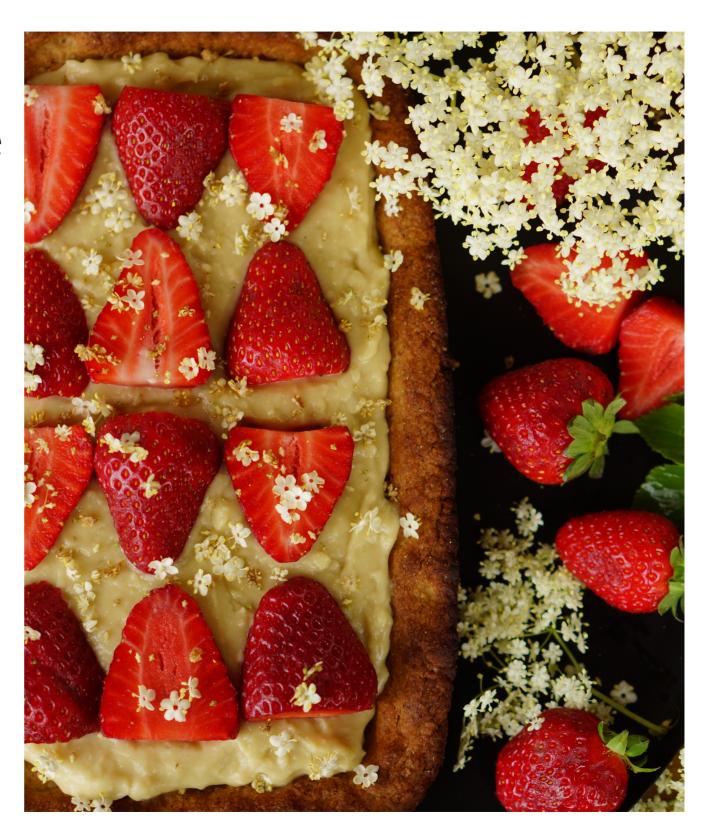
avec la Sauge, la Mauve et le Sureau

—— Cuisine sauvage







Le Sureau noir, Sambucus nigra, Adoxacées



La Sauge à feuille de Verveine, Salvia verbenaca, Lamiacées

« J'ai goûté la Terre Rouge
Et j'ai reconnu mon humanité.
Je sens l'urgence de créer,
Et mon esprit monte au ciel
En spirale, tel un faucon.
Je touche la chaleur
De Grand-Père Soleil,
Ainsi mon coeur n'aura plus jamais froid.

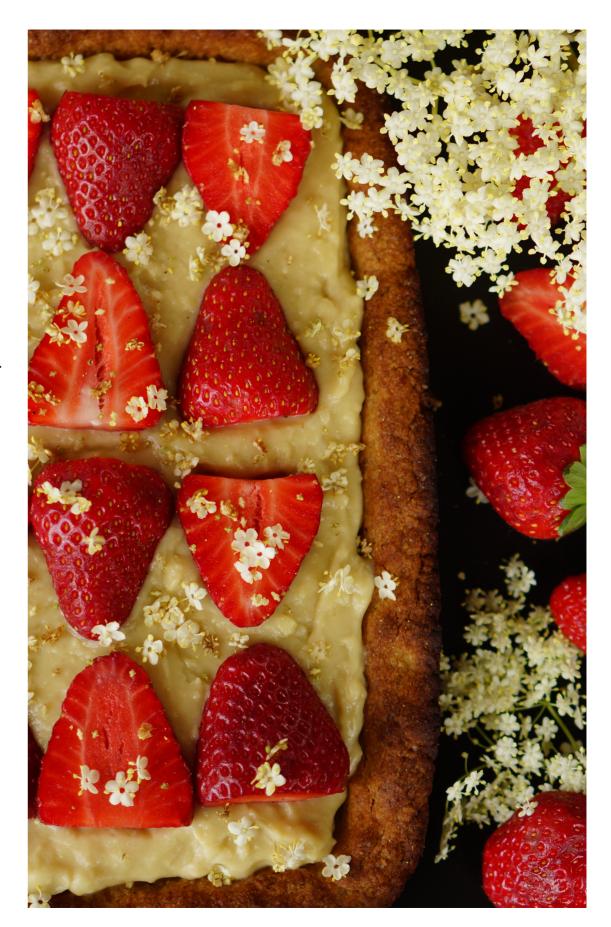
Puis je reviens au centre
De mon espace Sacré,
Et j'entre dans le Silence
Pour redécouvrir
L'Eternelle Flamme d'Amour»

Jamie Sams
Au coeur de la sagesse amérindienne
Chamane

## La tarte aux fraises lovées dans un lit de crème de Sureau

Pour saliver avec gourmandise

- · Dans une casserole dotée d'un couvercle, portez à frémissement 50 cl de lait d'amande ou d'avoine avec 7 corymbes de Sureau puis coupez le feu.
- · Laissez infuser une nuit en laissant le couvercle.
- · Le lendemain, filtrez le lait, versez-le dans une casserole avec 80g de sucre semoule, 2 oeufs bio très frais et 40 g d'amidon de maïs.
- · A feux doux, mélangez constamment jusqu'à épaississement.
- · En fin de cuisson, mixez et réservez au frais.
- · Préparez une pâte sucrée (j'aime bien <u>cette recette</u>) que vous ferez cuire à blanc.
- · Étalez la crème de sureau sur la pâte sucrée et recouvrez-la de fraises et de fleurs de Sureau.
- · Savourez en offrant votre gratitude pour tout ce qui vous fait saliver dans votre vie.



### Crème de Sureau

#### S'enrober de printemps

Vous pouvez aussi faire la crème de Sureau de la tarte toute seule et la servir pour accompagner un gâteau ou des fruits.

- · Dans une casserole dotée d'un couvercle, portez à frémissement 50 cl de lait d'amande ou d'avoine avec 7 corymbes de Sureau puis coupez le feu.
- · Laissez infuser une nuit en laissant le couvercle.
- · Le lendemain, filtrez le lait, versez-le dans une casserole avec 80g de sucre semoule, 2 oeufs bio très frais et 40~g d'amidon de maïs.
- · A feux doux, mélangez constamment jusqu'à épaississement.
- · En fin de cuisson, mixez et réservez au frais.



« La créativité n'est pas un mouvement solitaire.

Elle nourrit tous ceux qu'elle touche, qui l'entendent,

la voient, la sentent, la connaissent.

C'est pourquoi la créativité des autres nous inspire pour notre propre travail de création.»

Clarissa Pinkola Estés Femmes qui courent avec les loups écrivaine, psycho-analyste, conteuse



## Le pétillant des fées

Pétiller de plaisir

- · Dans un bocal à large goulot, versez 3 litres d'eau et 300g de sucre
  - ainsi qu'une quinzaine de corymbes de Sureau et mélangez.
- · Placez le bocal non fermé hermétiquement (recouvert d'une étamine), dans un endroit relativement chaud.
  - · Mélangez chaque jour (de 4 à 7 jours) jusqu'à l'apparition de bulles : la fermentation a été lancée.
    - · Filtrez et buvez OU lancez une seconde fermentation
- en plaçant la boisson au frais pendant 1 semaine dans une bouteille fermée hermétiquement (type bouteille à limonade).
  - · Consommez dans les dix jours.
  - · Vous pourrez trouver sur ce lien, <u>une vidéo que j'avais réalisée</u> il y a bien longtemps avec la recette de Linda Louis.



L'hydromel (sans alcool) de Sureau

Pour faire pétiller notre créativité

· Dans un bocal à large goulot, versez **4 parts d'eau** et **1 part de miel** (attention à utiliser du miel cru et non chauffé pour qu'il puisse fermenter) ainsi qu'une **dizaine de corymbes de Sureau** et mélangez.

- · Placez le bocal non fermé hermétiquement, dans un endroit relativement chaud.
- · Mélangez chaque jour (de 4 à 7 jours) jusqu'à l'apparition de bulles : la fermentation a été lancée.
  - · Filtrez et buvez OU lancez une seconde fermentation

en plaçant la boisson au frais pendant 1 semaine dans une bouteille fermée hermétiquement.

· Consommez dans les dix jours.

« Que votre parole soit impeccable.

N'en faites jamais une affaire personnelle.

Ne faites aucune supposition.

Faites toujours de votre mieux. »

Miguel Ruiz Les quatre accords toltèques Chamane



Savoureuses dégustations sauvages!